

# 2021 年度前期 西南コミュニティーカレッジ

学部横断提供

## 3) 運動不足病を予防する

～新型コロナウイルス感染症の流行下における身体活動のすすめ～



### 講座内容

これまで多くの研究により至適な運動や身体活動は心身に対して良い影響を及ぼすことが明らかとなっています。しかしながら、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により、長期間にわたり身体活動量が減少している方も多いのではないのでしょうか。本講座では、運動や身体活動が心身の健康に及ぼす影響について、最新の知見を交えながら解説するとともに、自宅で行える簡単なエクササイズを紹介します。

### 講座情報

| 講師                                  | 開催期間                                | 受講対象者<br>定員 | 受講料                 | 応募期限          |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|
| 山崎 先也 <small>ほか</small><br>人間科学部 教授 | 5月18日～6月29日<br>隔週火曜日<br>18:00-19:30 | 一般<br>30名   | 一般 4,000円<br>(全4回分) | 5月9日(日)<br>必着 |

講座責任者：西南学院大学人間科学部准教授 高野 一宏

### 必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

### 講座形式

対面形式 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開講方式を変更、もしくは不開講となる場合もあります。

### コースのスケジュール

|   | 開催日      | 内容・講義テーマ                |                    |
|---|----------|-------------------------|--------------------|
|   | 5月18日(火) | オリエンテーション(初回講座開始10分前より) | 社会連携課              |
| 1 | 5月18日(火) | 運動と疾患・寿命に関する疫学研究        | 人間科学部 教授<br>山崎 先也  |
| 2 | 6月1日(火)  | 運動と生活習慣病予防・改善           |                    |
| 3 | 6月15日(火) | 運動とメンタルヘルス              | 人間科学部 准教授<br>田原 亮二 |
| 4 | 6月29日(火) | 運動習慣の形成法と簡単なエクササイズ      |                    |

※本学学生および教職員は無料で受講いただけます。